



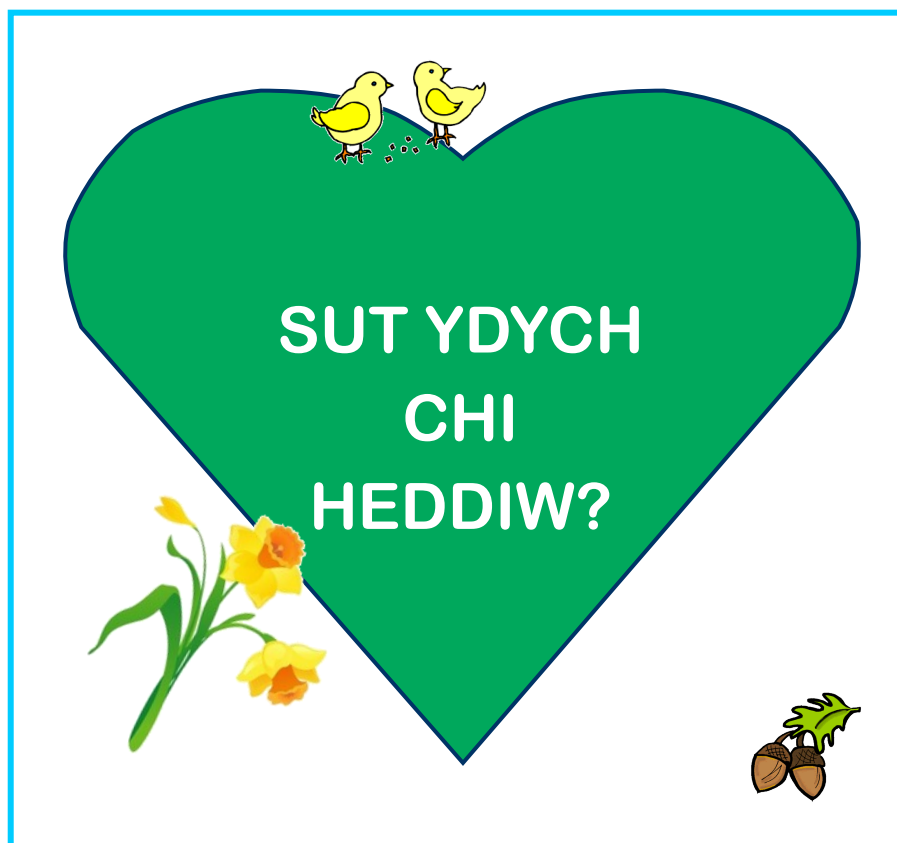
bywyd

GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Y Gofalydd

Rhifyn 97 Gwanwyn 2021

Sefydlwyd ym 1991



Hunanofal yw cyflwyno'r gorau ohonoch i'r byd, yn
hytrach na'r hyn sydd ar ôl ohonoch.



Give as you Live™

Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262



Myfyrdodau ein Prif Swyddog ar...

Newid

Mae Cynnal Gofalwyr yma i newid a gwella pethau i ofalwyr, ac rydyn ni wedi gweld llawer o ddatblygiadau buddiol ar gyfer gofalwyr ers i ni ddechrau.

D'oes dim byd yn aros yr un fath, mae newid yn barhaus. Dros amser, bydd ein hymddangosiad yn newid, ynghyd â'n tueddiadau a'n harferion. Weithiau, fe fedrwn ni reoli newid, ond weithiau, mae y tu hwnt i'n rheolaeth. Yr hyn sy'n bwysig yw'r ffordd rydyn ni'n ymateb i newid.

Er bod y mwyafrif ohonon ni'n hoffi teimlo'n ddiogel yn ein lle cysurus, mae'r flwyddyn ddiwethaf hon wedi bod yn un llawn cynnwrf, gyda llawer o newidiadau'n digwydd yn syth ar ôl ei gilydd. Efallai bod hyn wedi dangos i ni fod newid yn anochel ac nad yw'n bosibl rheoli popeth ar bob adeg. Rydyn ni hefyd wedi gweld bod newid yn medru bod yn beth da ar adegau.

Â chalon drom, rwyf wedi penderfynu ei bod hi'n bryd i mi symud ymlaen i heriau newydd yn fy mywyd gwaith. Yn ystod y 5 mlynedd ddiwethaf, rwyf wedi canolbwyntio ar wneud newidiadau buddiol i fywydau gofalwyr, fel gwella'r ddarpariaeth o ofal seibiant, a thrwy roi gwybod i Lywodraeth Cymru ac Awdurdodau Lleol am broblemau gofalwyr. Ond rwy'n gwybod bod llawer mwy i'w wneud o hyd i sicrhau bod gofalwyr yn cael y gydnabyddiaeth a'r cymorth y maen nhw'n eu haeddu.

Mae pandemig Covid-19 wedi amlygu'r meysydd lle nad oes digon o gymorth o hyd i ofalwyr. Wrth symud ymlaen, rhaid i ni sicrhau bod gwasanaethau'r dyfodol yn berthnasol ac yn bodloni gofynion gofalwyr. Mae angen i ni gryfhau'r cymorth sy'n bodoli eisoes ac edrych ar yr hyn a fydd yn gwneud gwahaniaeth gwerthfawr, go iawn i'w bywydau.

Hoffwn gymryd y cyfle hwn i ddiolch i chi'r gofalwyr, ein staff, ymddiriedolwyr a gwirfoddolwyr am roi'r 5 mlynedd orau o'm mywyd gwaith hyd yma i mi. Rwyf wedi dysgu cymaint gan bob un ohonoch ac rwy'n gobeithio y byddaf yn cario'r doethineb hwn gyda mi. Yn ystod fy amser fel Prif Swyddog, ymdrechais i gadw llesiant gofalwyr wrth wraidd pob newid a phenderfyniad. Yn y blynyddoedd i ddod, byddaf bob amser yn cadw lle arbennig yn fy nghalon i ofalwyr di-dâl.

Diolch.

~ Llinos

Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol 2020

Cynhaliwyd ein Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol (AGM) ym mis Rhagfyr. Oherwydd cyfyngiadau Covid-19, cafodd ei gynnal ar zoom. Mair Jones yw Cadeirydd y Bwrdd Ymddiriedolwyr o hyd a Kevin Thomas yw'r Is-gadeirydd bellach.

Os hoffech dderbyn copi o'r adroddiad blynyddol ar e-bost, cysylltwch â Julie – mae'r manylion cyswllt ar y dudalen nesaf.



Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Grantiau Gaeaf

Bu galw digyffelyb am y cyllid hwn. Cafodd pob ymdrech ei gwneud i sicrhau bod yr arian yn mynd i'r manau a oedd ei angen fwyaf. Fodd bynnag, rydyn ni'n gwybod bod llawer o ofalwyr wedi wynebu heriau ariannol oherwydd y pandemig. Os ydych chi'n poeni ynghylch eich sefyllfa ariannol, efallai y medrai Helen Parry, ein Swyddog Gwybodaeth Arbenigol, eich helpu.

Mae'n ddiwrnod y Cyfrifiad ddydd Sul 21 Mawrth 2021

Arolwg unwaith mewn degawd yw'r cyfrifiad sy'n rhoi cipolwg ar aelwydydd yng Nghymru a Lloegr, ac sy'n helpu i gynllunio ac ariannu gwasanaethau cyhoeddus. Yn y pen draw, mae'n sicrhau bod arian yn cael ei fuddsoddi yn y manau sydd ei angen fwyaf. Mae Cynnal Gofalwyr yn pwysu ar bob gofalydd di-dâl i gofnodi ei rôl ofalu pan fydd yn cwblhau'r cyfrifiad.

Carafán gofalwyr

Wrth ysgrifennu'r cylchlythyr hwn, nid yw'n glir a fydd gennym ni'r hawl i gynnig y garafán y tymor hwn. Rydyn ni'n parhau i gymryd archebion i gadw dyddiadau ac yn croesi popeth yn y cyfamser!

✉ caravan@carersoutreach.org.uk i archebu lle

Pecynnau Gofal

Mae'r cyfyngiadau a gyflwynwyd yn sgil y pandemig wedi golygu nad oes gan rai gofalwyr na'r rheini y maen nhw'n gofalu amdanynt becyn gofal. Medrai hyn newid y lefel dderbyniol o becynnau gofal sy'n cael eu darparu yng Nghymru, felly mae angen i ni fynd ati i sicrhau bod yr holl becynnau gofal yn cael eu dychwelyd i'w priod fannau pan fydd y cyfyngiadau cyfredol yn dod i ben. Mae angen mynd ati hefyd i ddod o hyd i fwy fyth o ddatrysiadau a gwasanaethau sy'n ddefnyddiol i ofalwyr. Daliwch ati i roi gwybod i ni am unrhyw faterion sy'n effeithio arnoch chi er mwyn i ni fedru mynd â'r rhain at lywodraethau lleol a Llywodraeth Cymru.

Grwpiau a gweithgareddau

Rydyn ni'n parhau i gynnal grwpiau dros zoom; cysylltwch â ni i ofyn am wahoddiad i ymuno â sesiwn zoom.



Cadw mewn cysylltiad



Dros y ffôn:

Gwynedd ac Ynys Môn: 01248 370797

Conwy: 01492 533714

E-bost: help@carersoutreach.org.uk

www.carersoutreach.org.uk

Dewch i'n sesiwnau zoom

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am wybodaeth neu gymorth gyda'ch rôl ofalu



Stori gofalydd

Pleserau Garddio

Rwy'n gofalu am fy mrawd â nam difrifol ar ei olwg. Rwyf eisiau rhannu'r buddion rwyf wedi'u cael o gael rhandir, yn enwedig yn ystod pandemig Covid-19.

Mae bob amser yn braf ymweld â'r rhandir, sydd dim ond yn daith fer ar droed o'm cartref i. Weithiau, rwy'n mynd yno dim ond i ymlacio, mae bob amser mor heddychlon. Rwy'n gwrando ar yr adar yn canu ac yn mwynhau gwyllo'r tymhorau'n datblygu ac mae fel petawn ni'n cael fy nghludo i fyd arall. I mi, mae'n ddihangfa ddelfrydol; mae gwybod y bydd natur yn parhau, waeth beth sy'n mynd ymlaen yn y byd, yn fy nghysuro. Os ydw i'n teimlo fel cael sgwrs, mae rhywun yno bob amser i siarad ag ef, neu fe fedra i fwynhau garddio ar fy mhen fy hun os mai dyna'r hyn sydd ei angen arnaf y diwrnod hwnnw.

Ac wrth gwrs, mae'r cynnyrch yr wyf yn ei dyfu yn fonws arall. Y llynedd, tyfais datws, ffa Ffrengig, moron, tomatos, betys, nionod, cennin a bresych crych (kale). Nid oes gennyf rhandir mawr; mae'n

faint hawdd ei drin i mi weithio arno. Rwy'n hoffi rhoi unrhyw gynnyrch dros ben i ffrindiau a chymdogion.

Yn ystod y cyfnod clo, gwelodd un o'r bobl eraill â rhandir apêl gan Sŵ Fynydd Gymreig Bae Colwyn. Oherwydd y cyfyngiadau, roedd llai o docynnau yn cael eu gwerthu ac roedden nhw angen bwyd ar gyfer yr anifeiliaid. Gwnaethon ni ddod at ein gilydd a rhoi unrhyw gynnyrch oedd gennym dros ben i'r sŵ. Nid oedd yr anifeiliaid yn rhy fisi, fel oedd y gorau, ac roedd y sŵ yn falch o gymryd ein gweddillion.

Fyddwn ni'n argymhell unrhyw un i gael rhandir. Mae'n braf rhannu gwybodaeth am arddio a theimlo'n rhan o gymuned. Mae bod allan yn yr awyr agored yn dda i iechyd meddwl rhywun ac mae gwyllo rhywbeth rydych chi wedi'i blannu yn tyfu ac yn aeddfedu yn beth rhyfeddol.

~ Lynne Davies, Gofalydd o Gonwy



Canfod eich peth rhyfeddol

Mae dod o hyd i'r peth hwnnw sy'n falm i'r galon yn dda i'ch iechyd meddwl a'ch lles. Ond weithiau, mae angen gwasanaeth arbenigol arnom i'n helpu ni i fyw ein bywydau gorau.

Rydyn ni wedi byw gyda phandemig ers blwyddyn nawr, ac mae'n bosibl bod yr effeithiau yn dechrau gadael eu hól ar ein hiechyd meddwl.

Mae'n bwysig nad ydyn ni'n dioddef yn dawel. Mae angen cymorth ar bob un ohonom ar adegau, hyd yn oed os ydyn ni'n gryf! Mae amrywiaeth o wahanol offer

ar gael i gefnogi iechyd meddwl. Mae gennym ni Swyddog Cymorth Gofalwyr sy'n cefnogi gofalwyr pan fydd diagnosis o anhwylder meddwl.

Fe fedrwn ni eich cyfeirio at gymorth priodol. Mae nifer o gyrsiau ar-lein ac apiau y medrech chi eu defnyddio hefyd i gefnogi'ch iechyd meddwl.



Byw, Chwerthin, Caru

SilverCloud

Mae 'SilverCloud' yn gwrs ar-lein am ddim i'ch helpu chi i reoli straen, gorbryder ac iselder. Byddwch chi'n gweithio drwy gyfres o bynciau a ddewiswyd gan therapydd i fynd i'r afael â'ch anghenion penodol. Mae'r cwrs wyth wythnos hwn wedi'i ddylunio i'ch galluogi chi i'w gwblhau yn eich amser eich hun ac ar eich cyflymder eich hun.

Medr unrhyw un 16 oed a hŷn gofrestru arno yn:

nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/

Cornel Apiau

Ap 'Stress and anxiety companion'

Mae hwn yn helpu i drechu meddyliau negyddol a rheoli straen a gorbryder.

Ap 'MyLife Meditation'

Mae hwn yn eich helpu i fyfrio, ymlacio a chysgu'n well. Mae'r ap wedi'i bersonoli i sut rydych chi'n teimlo, gyda'r nod o'ch cael chi i le gwell, mewn ychydig o funudau'r diwrnod.



Gofalu am eich iechyd meddwl

1. Nid oes unrhyw reolau pendant. Gwnewch yr hyn sy'n gweithio i chi. Peidiwch â bod yn galed ar eich hun drwy geisio byw yn ôl safonau afrealistig.
2. Gwnewch hi'n hawdd i chi lwyddo - medrai tasgau syml fel cymhennu'r gwely fod yn rhywbeth i chi ei gyflawni mewn diwrnod.
3. Weithiau, medr newid bychan wneud gwahaniaeth i'r ffordd rydyn ni'n teimlo. Gwnewch yr alwad ffôn honno rydych chi wedi bod yn ei osgoi, neu ewch i'r apwyntiad hwnnw. Medrai cael gwobr yn barod ar ôl i chi ei wneud fod o gymorth.
4. Waeth pa mor bell rydych chi wedi teithio ar hyd y llwybr anghywir, medrwch bob amser ddewis cymryd llwybr newydd.
5. Mae siarad yn beth da.
6. Ewch am dro neu gadw'n heini pan/os medrwch chi.

Cyrsiau Hunanofal Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Mae'r cyrsiau am ddim hyn wedi bod ar droed mewn cymunedau lleol ers blyneddodded ac maen nhw bellach ar gael ar-lein.

Dyma rai o'r pynciau a gynigir:

- Gofalu am Fi a Ti
- Hunanreoli Diabetes
- Hunanreoli COPD am Oes
- Hunanreoli Poen Cronig
- Canser: Ffynnu a Goroesi
- Hyfforddiant ar Wydnwch Emosiynol

Ynghyd â hyn, mae cwrs newydd sydd wedi'i anelu at bobl sy'n dioddef **Covid Hir** a fyddai'n cael budd o dechnegau hunanreoli i'w helpu i reoli'r broses adfer.

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am ragor o fanylion ac i gael eich atgyfeirio.

Mae dyn yn cerdded i mewn i siop, ac yn gofyn "Gai baced o fisgedi os gwelwch yn dda" ac mae dyn y siop yn ateb,

"Mond Ryvita sydd gynno ni, sori".

"Mae'n iawn, rei i fyta dwi ishio".





Awgrymiadau bywyd

Os nad ydych chi ar-lein, mae'n medru bod yn anodd gwybod ble i ddod o hyd i wybodaeth.

Cysylltwch â **Cynnal Gofalwyr**; medrwn ni eich cyfeirio at fudiadau perthnasol. Medrwn ni hefyd fynd ar-lein i chi ac argraffu ffurflenni cais a gwybodaeth.

Mae gennym ni lyfrgell fawr o daflenni ffeithiau ar gyfer gofalwyr y medrwn ni eu postio atoch.

Mae gwiriadau Diogel ac Iach am ddim y Gwasanaeth Tân yn medru darparu:

- Gwiriad diogelwch cyffredinol yn y cartref, lle fedrant sicrhau bod allanfeydd yn glir, darparu larymau mwg am ddim ac ati
- Pecyn ysmegu am ddim gyda gorchuddion gwely a blancedi cadeiriau sy'n arafu tân a blychau llwch sy'n diffodd eu hunain
- Synhwyrdd gwres ar gyfer hob popty a fydd yn diffodd yn awtomatig os nad oes unrhyw un yn coginio.

I gael rhagor o wybodaeth

Ewch i www.nwales-fireservice.org.uk neu cysylltwch â Cynnal Gofalwyr i ofyn i ni eich atgyfeirio.

Sbïwch ar ein Padlet

Bwrdd bwletin ar-lein yw padlet. Gan mai dim ond ffracsiwn bychan o wybodaeth y medrwn ni ei chynnwys yn y cylchlythyr hwn, mae gennym ni badlet bellach. Edrychwch ar ein tudalen Facebook am ddolen i'r wybodaeth ddefnyddiol hon ar gyfer gofalwyr.

Yn dod yn fuan i riant-ofalwyr – Padlet **Cynllunio ar gyfer y Dyfodol**.

Gwiriwch os fedrwch chi gael trwydded deledu am ddim i bobl dros 75 oed

Ym mis Awst 2020, cyflwynodd y BBC gynllun newydd sy'n cynnig trwydded deledu am ddim i rai aelwydydd â rhywun dros 75 oed os:

- mai chi, y deiliad trwydded, sy'n 75 oed neu'n hŷn AC
- eich bod chi, neu'ch partner sy'n byw yn yr un cyfeiriad, yn derbyn Credyd Pensiwn.

Mae cwsmeriaid **dall** (â nam difrifol ar eu golwg) yn medru cael trwydded deledu am hanner y pris. Medrwch chi wneud cais drwy lenwi ffurflen gais ar-lein.

<https://www.tvlicensing.co.uk>

Ydych chi neu'r sawl rydych chi'n gofalu amdano wedi'ch cofrestru'n Ddall neu â Nam Difrifol ar y Golwg?

Caiff Lwfans Unigolyn Dall ei ychwanegu at eich Lwfans Personol bob blwyddyn – sef y swm o arian y medrwch chi ei ennill cyn dechrau talu Treth Incwm. £2,500 yw'r swm hwn ar gyfer y flwyddyn dreth 2020-21.

Fe fedrwch chi drosglwyddo eich Lwfans Unigolyn Dall i'ch cymar neu bartner sifil os nad ydych chi'n talu treth neu'n ennill digon i ddefnyddio'ch holl lwfans.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i:

www.gov.uk/blind-persons-allowance

Hyd y gwyddom, roedd yr wybodaeth a geir yn y cylchlythyr hwn yn gywir pan gafodd ei argraffu. Ni fedr Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr fod yn gyfrifol am unrhyw gamgymeriadau, esgeulustod nac ansawdd yr wybodaeth a ddarperir gan fudiadau eraill, ac ni fedrwn argymhell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.